

# Pollo Alfredo con un Giro

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-54r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		3 gl		6 gl	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ponga a hervir el agua a punto de ebullición.</li> <li>2. Lentamente agregue la pasta. Revuelva constantemente hasta que el agua hierva de nuevo. Cocine por unos 8 minutos o hasta que este "al dente" (suave pero firme al morder), revuelva ocasionalmente. NO LA COCINE DEMASIADO. Escorra bien.</li> <li>3. Vierta en una bandeja para mesa de vapor (12" X 20" X 4"). Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.</li> <li>4. Combine la sopa, crema "half &amp; half", pimienta, ajo, queso Parmesano, y pollo. Cocine a fuego medio de 5 a 10 minutos, revolviendo seguido.</li> </ol>
Pasta Rotini, trigo integral, seca	2 lb	2 cuarto gl 2 3/4 tazas	4 lb	5 cuarto gl 1 1/2 tazas	
sopa de crema de pollo, condensada, baja en grasa y reducida en sodio	4 lb 11 oz	2 cuarto gl 1 3/8 tazas (1 1/2 No. 3 latas)	9 lb 6 oz	1 gl 3/4 cuarto gl (3 No.3 latas)	
crema mitad y mitad (half & half)		1 cuarto gl 2 tazas		3 cuarto gl	
Pimienta blanca Molida		1 cdta		2 cdta	

Queso parmesano rallado	8 1/2 oz	3 tazas	1 lb 1 oz	1 1/2 cuarto gl
Pollo congelado, cocido y cortado, descongelado, 1/2" piezas	3 lb 4 oz	2 cuartos gl 2 1/2 tazas	6 lb 8 oz	1 gl 1 1/4 cuarto gl

5. Combine los fideos y la salsa inmediatamente antes de servir.
6. Punto Critico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135°F o a mayor temperatura.
7. Distribuya sus porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

## Notas

### Nuestra Historia

Localizada al Suroeste de Ohio, la Escuela Secundaria Van Buren es un miembro orgulloso de la Familia de Escuelas de la Ciudad de Kettering. De las nueve recetas elaboradas para probar, se presentaron dos a la Competencia de Recetas Para Niños Saludables, y el Pollo Alfredo con un Giro ¡demostró ser una receta ganadora!

Esta receta baja en grasas y calorías usa crema tipo "half and half" sin grasa, y aumenta el contenido de fibra incorporando granos enteros. La pasta integral rotini es utilizada para remplazar pasta tradicional fettuccini. Estos 'giros' hacen esta receta sea una alternativa saludable al clásico Pollo Alfredo. Sirva una porción con un acompañante de vegetales refrescantes para darles a sus hijos una comida que seguramente ¡los complacerá!

**Van Buren Middle School**

Kettering, Ohio

**Miembros del Equipo Escolar:**

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Louise Easterly, LD, SNS

**Chef:** Rachel Tilford

**Miembro de la Comunidad:** Mary Kozarec (Enfermera de la Escuela)

**Estudiantes:** Graham B., Jonathan A., Shawnrica W. y Savannah S.

Nota: Mantenga los tallarines y la salsa por separado hasta el momento de servir. La salsa se espesara al pasar del tiempo.

Serving	Yield	Volume
1 taza (8 oz fl cucharón) provee 2 ¼ oz de equivalente de carne/alternativa de carne y el equivalente de 1 ¼ oz de granos.	<b>25 Porciones:</b> alrededor de 13 lb	<b>25 Porciones:</b> alrededor de 1 gl 2 cuarto gl 1 bandeja para mesa de vapor
	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 26 lb 8 oz	
		<b>50 Porciones:</b> alrededor de 3 gl 2 bandejas para mesa de vapor

Nutrients Per Serving					
Calorías	344.92	Grasa saturada	3.59 g	Hierro	2.34 mg
Proteínas	29.71 g	Colesterol	68.68	Calcio	173.98
Carbohydrate	40.85 g		mg		mg
Grasa total	8.16 g	Vitamina A	449.55	Sodio	571.55
			IU		mg
		Vitamina C	0.38 mg	Fibra dietetica	2.67 g